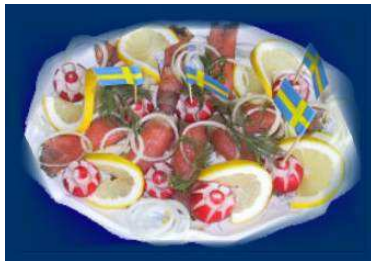


# Schwedische Rezepte

## Der "graved" Lachs



### Graved (marinierter) Lachs -urschwedisch- und eine Klasse für sich ...

Man bereitet den Lachs nach altem nordischen Rezept - wo der Lachs zunächst filettiert und danach Seite gegen Seite in eine Lake aus Pfeffer, Dill und Salz zieht. Nach einigen Tagen ist der Lachs mariniert und wird in dünnen Scheiben mit Graved Lachs Dressing serviert.

## Graved Lachs Sauce

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL süsser Senf
- 1 TL scharfer Senf
- 2-3 EL Zucker
- 1 Eigelb
- $\frac{1}{2}$  EL Weinessig
- Salz und Pfeffer
- 1 EL feingehackten Dill
- gut mischen
- 2 - 3 Std. im Kühlschrank ziehen lassen

# Schwedische Rezepte

## Janssons Frestelse - Kartoffelauflauf



Janssons Versuchung darf in Schweden auf keinem Party-Buffer fehlen. Nicht nur als Stärkung für den Heimweg nach einer ausgiebigen Feier, sondern auch als Familienessen an kalten Tagen ist dieses Gericht in Schweden sehr beliebt.

Zutaten für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln  
3 mittelgroße Zwiebeln  
80 g Butter und Butter für die Auflaufform  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise gemahlener Piment  
1 Lorbeerblatt  
250 g auf nordische Art eingelegter Matjeshering  
1 Bund frischer Dill  
1/4 l süße Sahne  
1/8 l Milch  
6 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: 30 bis 40 min in Backofenmitte

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit den in Streifen geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter auf Mittelhitze unter 10 Minuten anbraten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und die Auflaufform mit Butter auspinseln. Kartoffeln und Zwiebeln kräftig mit Pfeffer und Piment würzen und die Hälfte davon in die Auflaufform füllen. Das Lorbeerblatt in 4 Stücke brechen und darauf verteilen. Die Matjeshering abtropfen lassen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden und auf den Kartoffeln verteilen. Den Dill grob hacken (einige Ästchen zum Garnieren beiseite legen) und auf dem Fisch verteilen. Alles mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne und Milch verquirlen und darüber gießen. Mit Paniermehl bestreuen und mit der restlichen Butter in Flöckchen belegen. Die Portionen mit Dill garnieren.

# Schwedische Rezepte

## Köttbullar - Fleischkügelchen



Zu Köttbullar schmecken hervorragend gekochte Kartoffeln in der Schale und Preiselbeeren.

### **Mormors Köttbullar** ( Grossmutter's Fleischkügelchen)

Zutaten für 4 Personen

1 gelbe Zwiebel  
1 EL Butter / Margarine  
500 g gehacktes Rindfleisch  
1 Ei  
1 dl Zwiebackkrümel  
3-4 dl Milch  
2,5 TL Salz  
0,5 TL gemahlener weisser Pfeffer  
Butter oder Margarine zum Braten

Das gehackte Rindfleisch mit Salz und weissem Pfeffer würzen, auch ein bisschen Gewürz Pfeffer (aber nicht zu viel) dazu tun, kneten, mit dem Ei und der fein gehackten Zwiebel mischen und wieder gut kneten.

Vorher noch ca. 1 dl Zwiebackkrümel mit 4 dl Milch/Rahm (im Verhältnis 3:1) mischen und aufquellen lassen (20-30 Min.) bis es dicklich wird, dann mit dem Hackfleisch vermischen und gut zusammenkneten. Die Konsistenz des "Fleischkügelchenteigs" sollte schon ein bisschen fester sein, damit sich Kügelchen daraus rollen lassen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man wartet, bis der Milch/Rahm/Krümel-Brei richtig aufgequillt ist. Dann ein Fleischkügelchen rollen, in Butter braten und probieren ob es schmeckt, allenfalls nachwürzen und wieder probieren.

# Schwedische Rezepte

## Inlagd Sill - Eingelegter Hering

- 1 Dose gewässerte Heringsfilets (4 Filets)
- 2 Zitronen
- 0,15 l Zucker
- 0,15 l Wasser
- 1 TL ganze Nelkenpfefferkörner
- 1 TL ganze weiße Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 1 Sträußchen frischer oder tiefgefrorener Dill

Zitronen auspressen. Aus Zitronensaft, Wasser, Zucker und Gewürzen einen Sud machen. Sud sieden, aber nicht kochen lassen. Abkühlen lassen. Heringsfilets gut abtropfen lassen, in Stücke (ca. 1,5 cm breit) schneiden, Porree schneiden und Zwiebel hacken. Zwiebel, Porree, Hering und Dill in einem Glas abwechselnd schichten. Sud gut abseihen und über den Hering gießen. Vor dem Servieren eine Nacht stehen lassen.

# Schwedische Rezepte

## Pytt i panne Schwedisches Kartoffelgericht

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln  
3 Zwiebeln  
300 g gekochter Schinken  
4 Gewürzgurken  
60 g Butter oder Margarine  
250 ml Bratensaft oder Fertigprodukt  
300 g Crème fraiche  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen.  
20-25 Minuten gar kochen, abgiessen, heiss pellen und abkühlen lassen. Dann die  
Kartoffeln ins Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Gewürzgurken und Schinken  
ebenfalls würfeln.

Butter oder Margarine zerlassen und die Kartoffelscheiben zusammen mit den  
Zwiebeln, dem Schinken und den Gurken braten.

Bratensauce oder das Fertigprodukt und die Crème fraiche unterziehen, kurz  
erhitzen und mit Salz, Pfeffer und der Petersilie bestreuen.

Dieses Gericht schmeckt besonders gut zu Tomatensalat oder grünem Salat.

( Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

# Schwedische Rezepte

## Ärter med Fläsk

### Erbsensuppe mit Schweinefleisch

Zutaten für 4 Personen

- 500 g getrocknete ganze gelbe Erbsen
- 5 Tassen Wasser
- 2 mittelgroße Zwiebeln, feingehackt
- 1 ganze Zwiebel, geschält und mit 2 Gewürznelken gespickt
- 500 g mageres gepökelttes Schweinefleisch im Stück
- 1 TL Majoranblätter
- 0,5 TL Thymian
- 0,5 TL Salz

Die getrockneten Erbsen unter kaltem fließendem Wasser waschen und in eine Kasserolle geben. Mit den 5 Tassen Wasser bedecken und bei großer Hitze zum Kochen bringen. Erbsenhülsen, die an die Oberfläche steigen, abschöpfen. Nach 2 - 3 Min. abschalten und 1 Std. im Wasser stehen lassen. Die feingehackten Zwiebeln, die ganze Zwiebel, das gepökelte Schweinefleisch, Majoran und Thymian zugeben und wieder aufkochen lassen. Die Temperatur herunterschalten und die Suppe im halb zugedeckten Topf 80 Minuten ziehen lassen, bis die Erbsen weich sind aber nicht zerfallen. Die ganze Zwiebel und das Pökelfleisch aus der Suppe nehmen und das Fleisch in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zu "Ärter med Fläsk" wird würziger brauner Senf serviert, wovon ein dicker Klecks auf den Tellerrand "gepappt" wird und vor jedem Eintauchen des Löffels in die Suppe wird ein "Stich" Senf genommen.

# Schwedische Rezepte

## Julskinka - Weihnachtsschinken



- 1 ganzer gesalzener (gepökelter) Schinken (ca. 6kg)
- 10 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner
- 8 Nelken
- 1 Lorbeerblatt

Schinken (Fettseite oben) in einen großen Topf legen, kaltes Wasser einfüllen bis das Fleisch bedeckt ist. Langsam bei milder Hitze aufkochen, abschäumen, Gewürze zugeben und bei ca. 150-180° weichkochen. Sofort nach dem Kochen die Schwarte vorsichtig ablösen und den Schinken in der Kochbrühe erkalten lassen, danach Schinken garnieren und schmücken.

Für die Glasur wird 1 Eiweiß mit 1 EL Senf, 1-2 EL Paniermehl und etwas braunem Zucker verrührt und über die Fettseite gestrichen. Den Schinken bei mittlerer Hitze in den Ofen schieben und die Glasur bräunen lassen. Für die Garnierung schlägt man 125 g Butter schaumig, füllt sie in die Spritztülle und spritzt einen Weihnachtsgruss oder Verzierungen auf den Schinken. Den halb aufgeschnittenen Schinken auf einer großen Platte mit Orangenscheiben, Weintrauben und Petersilie anrichten

# Schwedische Rezepte

## Senfkruste für den Weihnachtsschinken

Für einen eingesalzenen, gekochten, ofengebackenen Schinken

3 EL Senf  
2 Eigelb  
4 EL Paniermehl  
50 g Butter

Den Ofen auf 300° C vorheizen. Vom Schinken die Schwarte abschneiden und ihn in eine Fettpfanne legen. Alle Zutaten außer der Butter vermischen und auf dem Schinken verteilen. Anschließend Butterflöckchen darauf geben. Den Schinken 5-10 Minuten im Ofen überbacken, bis die Kruste eine schöne goldbraune Farbe bekommt.

Tipp: Am besten schmeckt es, wenn man die Senfmischung vorher ein paar Stunden bei Raumtemperatur quellen lässt.



# Schwedische Rezepte

## Lussekatter - Luciakatzen

(Safrangebäck)



Zutaten für 30 Stück

0,5 TL Safran  
0,5 Liter Milch  
1 kg Mehl  
50 g Hefe  
200 g Butter  
1 geschlagenes Ei  
1 TL Salz  
1,5 Tassen Zucker  
50 g gehackte Mandel

Den Safran mit Zucker zerkleinern (oder gemahlenen Safran kaufen). Die Hefe mit etwas kalter Milch anrühren und das geschlagene Ei hinzufügen. Die Butter in einem Topf schmelzen, die restliche Milch hinzugeben und erwärmen. Anschließend über die Hefe gießen, Salz, Zucker und Safran dazugeben sowie nach und nach das Mehl und die Mandeln. Den Teig glatt und geschmeidig schlagen und zu doppelter Größe aufgehen lassen. Den Teig danach nochmals durchkneten, in 30 Stücke teilen und formen. Diese auf dem Blech erneut aufgehen lassen, mit Ei bestreichen und mit Rosinen garnieren.

Bei 250°C - 275°C ca. 8 Minuten backen

# Schwedische Rezepte

## Pepparkakor - Pfefferkuchen



Zutaten für 150 - 200 Stück

0.15 Liter dunkler Sirup  
300 g Zucker  
200 g Butter  
0.15 Liter Sahne  
1 EL Ingwerpulver  
1 EL Gemahlener Zimt  
0.5 EL Gemahlene Nelken  
0.5 EL Gemahlener Kardamom  
1 EL Bikarbonat  
1 kg Mehl

Sirup, Zucker und Butter mischen und in der Pfanne schmelzen. Sahne und Gewürze beimischen. Bikarbonat mit ein wenig Mehl mischen, restliches Mehl beifügen und zu einem Teig verarbeiten. Teig über Nacht stehen lassen. Den Teig sehr dünn ausrollen und mit Formen (Herz, Sterne) ausstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und im 200°C vorgeheizten Ofen geben und 4 bis 5 Minuten backen und auf dem Blech abkühlen lassen.  
Pepparkakor sind in Blechdosen 3 - 4 Wochen haltbar.

# Prinsesstårta - Schwedentorte



## ***Biskuit***

4 Eier

120g Zucker

1 Prise Salz

$\frac{1}{2}$  Vanillestängel, längs aufgeschnitten,

Samen ausgekratzt

60g Mehl

60g Maizena

0.5 TL Backpulver

Zubereiten

Eier, Zucker, Salz und Vanillesamen rühren, bis die Masse hell ist. Mehl Maizena und Backpulver sieben, sorgfältig dazu mischen. In die vorbereitete Rosetten-Backform füllen, glattstreichen.

Backen

Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180°C vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, leicht abkühlen, Formenrand entfernen, auf ein Gitter schieben, auskühlen.

## ***Backcremefüllung***

3 dl Sahne

20g Maizena

2 Eigelb

30 g Vanillezucker

30g Zucker

2 Blatt Gelatine, kurz in kaltem Wasser

ingelegt, abgetropft

2 dl Schlagsahne

Aprikosenkonfitüre

Zubereiten

Milch und Maizena in einer weiten Chromstahlpfanne mit dem Schwingbesen verrühren. Eier, 15 g Vanillezucker und Zucker beigeben, gut verrühren, Creme

bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen bis vors Kochen bringen. Pfanne sofort vom Feuer nehmen, Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Gelatine in der heissen Creme geben, rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat, kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist, durchrühren. Rahm mit 15 g Vanillezucker steif schlagen, sorgfältig unter die Creme ziehen, kühl stellen.

### ***Buttercreme***

30 g Butter, weich  
1 EL Puderzucker  
1 TL Vanillezucker  
Alle Zutaten mischen.

### ***Marzipan***

4 Rollen grüner Marzipan (je 80g)  
3 EL Puderzucker

### **Formen**

Für den Deckel 2 Rollen Marzipan zusammen verkneten, auf Puderzucker in der Grösse des Bodens der Rosetten-Backform 2mm dick auswallen, Formboden darunterlegen und dem Rand entlang mit einem spitzen Messer ausschneiden. Für den Tortenrand 2 Rollen Marzipan zu einem Band von 8cm Breite auswallen, dieses mit einem spitzen Messer in 4 Streifen von je 22cm Länge schneiden. Für die Verzierung Marzipanresten zusammenkneten, nach Belieben mit 2-3 Tropfen grüner Lebensmittelfarbe dunkelgrün färben. Auf Puderzucker auswallen, Blätter ausschneiden, mit einem spitzen Messer einkerben.  
Ca. 100g Aprikosenkonfitüre mit 1 Esslöffel Wasser mischen, erwärmen, durch ein Sieb streichen, beiseite stellen.

### **Torte formen**

Ausgekühltes Biskuit zweimal durchschneiden, den Boden auf eine Tortenplatte legen, mit warmer Aprikosenkonfitüre bestreichen, zweite Lage Biskuit drauflegen, Backcreme darauf verteilen, glattstreichen, Deckel drauflegen. Deckel und Rand mit Buttercreme dünn bestreichen. Rand so mit Marzipan einkleiden, dass die Streifen oben vorstehen, mit einer Schere einschneiden und umklappen. Der Marzipan muss satt anliegen. Den Marzipandeckel sorgfältig drauflegen, leicht andrücken.

### **Verzieren**

Mit Marzipan-Rose oder ähnliches garnieren.

### **Tipp**

Das Biskuit am Vortag zubereiten oder fertig gekauften Biskuitboden verwenden.

# Schwedische Rezepte

## Kanelbullar - Zimtschnecken



Zutaten für 30 Portionen

150 g Butter  
500 ml Milch  
50 g Hefe  
150 g Zucker  
1 TL Salz  
1 TL gemahlener Kardamom  
1000 g Weizenmehl  
Für die Füllung:  
75 g Butter  
100 g Zucker  
1 EL Zimt  
Für die Glasur:  
1 Ei zum Bestreichen  
Hagelzucker zum Bestreuen

Butter schmelzen. Milch hinzufügen und auf ca. 37°C erwärmen. Die Hefe darin auflösen und Zucker, Salz, Kardamom und Mehl beimischen. Den Teig kneten bis er geschmeidig wird. (Falls nötig: mehr Mehl hinzufügen)

Teig mit einem Handtuch abdecken und ca. 30 - 40 Minuten aufgehen lassen. Den Teig auf einer mehligem Arbeitsfläche durchkneten und in drei Stücke teilen. Jeweils eine dünne, rechteckige Fläche ausrollen und mit flüssiger Margarine (Raumtemperatur) bestreichen. Zucker und Zimt mischen und den Teig damit dick bestreuen. Zu einer Wurst rollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Stücke mit der geschnittenen Seite nach unten auf das Backblech legen. Den Teig so noch einmal aufgehen lassen (wird in 30 Minuten ungefähr doppelt so groß). Die Kanelbullar (Zimtschnecken) mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Auf der mittleren Stufe im vorgeheizten Backofen bei 250-275° etwa 5 - 8 Minuten backen. Unter einem Handtuch abkühlen lassen.

# Schwedische Rezepte

## Glögg - Glühwein



Zutaten für 4 Personen

1 Liter Rotwein  
0.25 Liter Weinbrand  
100 g Rosinen  
100 g blanchierte Mandeln  
1 Päckchen Vanillezucker  
0.5 TL Gemahlener Kardamom  
1 Zimtstange  
4 - 5 Nelken  
10 Stück brauner Würfelzucker

Zubereitung

Alle Zutaten ausser Weinbrand und Zucker in einen Topf geben und auf kleinster Flamme 10 Minuten erhitzen, aber nicht kochen lassen. Zucker in einen kleinen Topf geben und mit Weinbrand übergossen. Dann mit einem Streichholz anzünden und den Zucker dabei vollständig schmelzen lassen. Diese Masse zum Rotwein geben. Zudecken und eine Nacht ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren noch einmal erhitzen. Den Glögg sehr heiss in Gläser servieren.

Tipp

Glögg kann in der Vorweihnachtszeit bei Ikea gekauft werden